

献立名

ぜんざい

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
白玉粉	20	20	<p><下処理></p> <p>白玉粉 水を加え、耳たぶ位の固さにこねる</p> <p>あずき(乾) 一煮立ちしたら、一度煮汁を捨てる(アク抜きのため)</p> <p><作り方></p> <p>(1) あずきは火にかけ、柔らかくなるまで煮る。</p> <p>(2) 柔らかくなったら、砂糖と塩を入れる。</p> <p>(3) 白玉粉を丸め、(2)の中に入れながら煮る。</p>
あずき(乾)	18	18	
砂糖	20	20	
食塩	0.3	0.3	
水	150	150	

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール 当量)(μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	ナトリウム (食塩相当 量)(g)
211	4.9	0.6	16	1.2	0	0.09	0.03	0	3.3	0.3

平成16年度改正